

HEILFASTEN MIT MENTALTRAINING IM MYSTISCHEN WALDVIERTEL

So., 16. - Sa., 22. SEPTEMBER 2018



Erfolgreich Fasten mit Mentaltraining

Heilfasten ist ein bewährter Weg den Alltag loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Es erlaubt unserem Körper eine Pause, senkt den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, baut Fettreserven im Körper ab, festigt das Bindegewebe und stärkt das Immunsystem.

Mentaltraining hilft Ihnen dabei, auch geistig und seelisch loszulassen, um Platz zu schaffen und Neues ins Leben einzulassen. Dabei werden kreative Methoden spielerisch eingesetzt und die Erreichung Ihrer Ziele effektiv unterstützt.

In der beeindruckenden Naturlandschaft des Kamptals mit seinen mystischen Wäldern, wildromantischen Schluchten und kraftvollen Wasserläufen finden Sie genau die richtige Umgebung, um Kraft zu tanken und sich Neuem zu öffnen. Die familiär geführte Pension mit ihren neuen, liebevoll eingerichteten Zimmern bietet dazu eine entspannte Wohlfühlatmosphäre.

UNSERE ANGEBOTE:

- ❖ Individuell und doch eingebettet in die wohltuende Dynamik einer Gruppe, mit kompetenter Betreuung sowie Einzelcoaching
- ❖ Aktivprogramm mit Bewegung in der frischen Luft
- ❖ leichtes Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Meditation und Entspannungstraining
- ❖ Unterstützende Techniken des Mentaltrainings mittels kreativer Anwendungsbeispiele
- ❖ Ausführliche Fastenanleitung sowie Vorträge zu den Themen Kohlenhydrate, Fette & Eiweiße, Säuren & Basen oder Vollwerternährung, Heilkräuter und Aufbaukost
- ❖ Saunalandschaft mit Sauna & Dampfbad
- ❖ Ausflüge zu einzigartigen Kraftorten in der Umgebung
- ❖ Fasten-Vollwert-Verpflegung, ein Entlastungstag, ein Aufbau-Tag, Säfte, Suppen sowie Kräutertees aus frischen Zutaten von regionalen Biobauern

Eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin sowie eine diplomierte Mentaltrainerin betreuen Sie rund um die Uhr und unterstützen Sie behutsam bei Ihrem Erneuerungsprozess.

Durchführung ab 10 TeilnehmerInnen

Preis für 7 Tage/6 Nächte ab € 542,- im DZ, ab € 602 im EZ



Bettina Bartsch-Herzog
Fastenleiterin

Psychologische Beraterin
Heilkräutercoach & Autorin
www.bettinabartsch.at



Mag. Angelika Vötsch-Rosenauer

Dipl. Mentaltrainerin
Psychologische Beraterin
Berufungscoach & Logopädagogin

Gasthof-Pension-Seidl

A-3925 Arbesbach, Pretrobruck 17

Tel.: +43 2813 410

Anmeldung: info@gasthofseidl.at, www.gasthofseidl.at